

# 彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		3月10日	烹調 方式	3月11日	烹調 方式	3月12日	烹調 方式	3月13日	烹調 方式	3月14日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■▲麥香雞捲餅 (巧)		●自製大亨堡		●墨西哥巧克力 (欣)		●■燻雞飯捲(面)		●布丁麵包(鐵)	
	副食(團膳)	★●■麵線糊	煮	■●熱狗/小黃瓜/ 洋蔥	煮	★●■皮蛋瘦肉粥	煮	●可頌麵包		●■什錦麵	煮
	飲料	●麥茶	煮	★●奶茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	●豆漿	煮	●綠茶	煮
營養 分析	蛋白質(g)	28	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式
	醣類(g)	126		126		130		126		128	
	脂質(g)	28		30		30		28		27	
	熱量(Kcal)	868		886		898		868		875	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1		1		2.1		1		1.8	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	★●■照燒雞肉丼	煮
	主菜	★■豆瓣魚	蒸	■紅燒肉丁	燒	*■▲椒麻雞腿	炸	■香蒜肉排	燒	■蜜汁排骨	燒
	副菜	■●榨菜肉絲	炒	●■▲客家板條	炒	●蘋果派	烤	●焗汁洋芋	燴	●■水煎包	蒸
		★■▲蝦仁炒蛋	炒	●■酸菜炒三絲	炒	★■皮蛋燉豆腐	燉	★■▲銀魚花生	炒	■東坡豆腐	燴
		●菠菜	炒	●青江菜	炒	●福山萵苣	炒	●高麗菜	炒	●小白菜	炒
	鹹湯	■●剝皮辣椒雞	煮	■●白菜豆腐湯	煮	■肉骨茶湯	煮	★●■酸辣湯	煮	●■開東煮	煮
	甜湯	●百香綠茶	煮	●檸檬愛玉	煮	★●椰果奶茶	煮	●可可珍珠	煮	●冬瓜山粉圓	煮
	水果/乳品			●葡萄							
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式
	醣類(g)	131		133		132		132		131	
	脂質(g)	30		31		33		30		30	
	熱量(Kcal)	926		935		953		922		926	
	鈣(mg)	310		355		266		310		355	
	纖維(mg)	5.4		5.7		7		5.4		5.7	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	■▲日式炸豬排	炸	■檸檬烤雞翅	烤	■薑汁肉片	燒	■▲黃金雞肉燒	炸		
	副菜	●■翠綠雞捲	炒	■醬爆豆干	炒	●■羅漢齋	炒	★●■白菜滷	滷		
		●櫛瓜冬粉	炒	★■▲火腿炒蛋	炒	★●■燴三鮮	燴	★■●香菇蒸蛋	蒸		
		●高麗菜	炒	●A菜	炒	●蚵仔白菜	炒	●青花菜	炒		
	鹹湯	●■魷魚羹湯	煮	■●冬菜鴨	煮	■●大瓜排骨湯	煮	■●味噌豆腐湯	煮		
	甜湯	●珍珠紅茶	煮	●燒仙草	煮	●綠豆粉糰	煮	●鳳梨冰茶	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式		
	醣類(g)	133		130		132		132			
	脂質(g)	33		30		30		33			
	熱量(Kcal)	953		922		926		953			
	鈣(mg)	310		310		380		310			
	纖維(mg)	4		4.2		4.3		4			

營養師叮嚀：

◎菜單中含有過敏原食物標示★

◎菜單中有加辣標示＊

### ◎主要熱能營養素

醣類標示●

蛋白質標示■

脂肪標示▲